

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. T 612
R 17 J

Accession No. T 2187

Author రామజీకరావు. బు

Title జాతీయ యోగ సభా యామక్రమం

This book should be returned on or before the date
last marked below

ఉ పో ధా త ము

❦❦❦❦❦

ఈ చిన్ని పాత్రము, తమస్థిలకు ప్రాపంచిక విషయములు, ఇష్టాగోష్ఠి, ఆటగోళితనము నన నేమియో తెలియ నీయని, శిష్టుముగ్ధునె శుష్కమోక్ష మిప్పింపవలె నని, సర్వ కాల సర్వావస్థల యందును నాముష్మిక విషయములలోనె ముంచి లేవ నెత్తు వారికిని గాదు ; తాము ప్రాపంచికు లయి పై నుదాహరింపబడిన మూడుమార్గములనె కాలయాపనము చేయుచున్నను, పొరుగింటి పుల్లగూర యన చెవిగోసికొనుచు, పని దేని భాష, వేషము, ఆహారము, ఆచారము, వ్యాయామము, క్రీడ యన, సర్వోత్కృష్టములుగ నెంచి, ఏటెన్ని సుకో, బిలియడ్సుకో, బేడుమంటచుకో, పిగు పొంగుకో, పంపిల కొలది వ్యయముచేయుచు, విశ్వముమెంచి, స్వజాతీయములన నేవగించుచు, “ ఎవడు రా కొండమీద సూర్యచంద్రులను మొలిపించినవాడు ” అనుస్థితిలో నున్నవారికిని గాదు. మరి యేరికన, ‘ బాలస్తావత్రీక్షణాసక్తః ’ ‘ వ్యాయామో వ్యాధినా శాయ ’ ‘ యుక్తాహారవిహారః ’ ఇత్యాది వ్యాయామములయందు విశ్వాసము గల్గి, బాలురకును, ఆరోగ్యము గోరు నెల్ల రకును, యోగికైనను క్రీడావ్యాయామవిహారములు, అత్యా

వశ్యకము లని నమ్మి, అవి వృథాకాలక్షేపహేతువులు గా
వనియు, నందుచే ముందుచెప్పబోవు పెక్కులాభములు గల్గి
యుండుటయెగాక, ధర్మమున కాద్యసాధన మగు శరీరమును
యోగ్యమగుస్థితిలో నుంచుటకును, ఉపాదేయములగు కొన్ని
మనోధర్మములను అభివృద్ధిలోనికి తెచ్చుటకును, క్రీడావ్యా
యాయములుగూడ, పాఠశాలలోనేయు విద్యాభ్యాసమువలెకె
స్వాభావికమార్గములే యని యాద్యమున నాచరించునా
రెనలో వారికి.

సంస్కృత గ్రంథాలమున నానా విషయముల గు
రించి పెక్కు-పుస్తకములును, క్రీడావ్యాయాయములను గురించి
యట్టి పుస్తకములలో యాదృచ్ఛికముగ వున్న కొన్నివృత్తి
లును, తరుచు గనుచుకె యుందుముగాని, ప్రత్యేకము క్రీడా
వ్యాయాయములను గురించి గ్రంథమొక్కటియైనను గాన
రాదు. అట్టిదెప్పుడైన నెచటనైన నుండవలెనా గాని, ప్రస్తు
తమున నాడుకలో లేమిచే నుత్పన్నము యుండనోపునని
యూహింపవలసి యున్నది. మన పూర్వులు సర్వశాస్త్రము
లను సర్వకిశలను సాధ్యమయినంతవరకు ప్రయోజనవైకృ
మును గల్పించి, పురుషార్థ సాధనములుగనె గోర్పాటుచేసి
యుండుటచే శరీరసాధనములలో కొంతమట్టుకు యోగశా
స్త్రమున నుపనిబద్ధములగు శాసనములు ప్రాణాయామములు
మొదలగువాని యాపమున గన్పట్టుచున్నవి. ఇందుకు భిన్న

ములగు వ్యాయామములును కొన్ని ప్రచారమున నున్న పుటికిని, నాని నేకిముఖముచేసి గ్రంథరూపము నొందిచిన వారు కనబడరు. ఇందుకు ముఖ్యముగ హేతువు మనచాఁకి కుదుగలు సేసనభవము. ఇట్టి నిగసనభావముగల మన యిప్పు టిప్పెత్తె, పాశ్చాత్య నాగరికత ఇంక విజృంభింపని పట్టికి దిక్కులలో నయితము, ప్లికాయ లంటలాడుచున్న రోచివా ట్లువేసి, ఇంటిలోనికో బడిలోనికో తరిసి, శాముమాత్రము, చీట్లపేకిలి, స్కూటలు దినములు కూడ తడేకినిన్ను గడపు చూడుట కిన్నిలారి గనుచునేయున్నాము. అందును నీయల నాటు సరత్తు కుళి లగు చాలమంది న్యవసాయకులలో మిక్కిలముగ వ్యాపించుచున్న గినుట యోతయు జొచ్చె యము. అందును ఇప్పుటికి అక్కడక్కడ, అన్ని కులముల వాఁలను ముఖ్యముగ నిన్నుజాతులలో, పల్లెలయందు, విశ్వా చిక్కి నపుడు, బలు చుడుగుడియో, ఉప్పుబరియో, మరియొక వ్యాయామమునో జరుపుచుండునారు లేకపోలేదు.

ఇక మన నననాగరిక శిఖామణుల యవస్థ గంధము. ఏరికి బుద్ధులు మోడు: అందుచే—మనకర్మము—కృత్యా కృత్య విచారణము మోడు. ఈ మాత్రమునకె అగ్రహాపడి ప్రయోజనము లేదు. ఇందుకు దృష్టాంతములు వేనవేలు. దీర్ఘవిద్యాభ్యాసమువల్లను, వంశానుపూర్విగా వచ్చిన బుద్ధి సౌష్ఠ్యముచేతను, తాము పట్టినపనిని, విజాతీయము నయినను,

కనుక నె అధర్మము వైనను, మిక్కిలి నేర్పుతో సమర్థించు
కొనగలరు. అట్టి ప్రయత్నమున మనకు దేశీయములగు క్రీడలె
లేవు, వ్యాయామములె లేవు, విజ్ఞానమెలేదు, జాతియె లేదు
ఆని నిశ్శంకముగాను నిర్లజ్జముగాను, ప్రయోజనాంతరాసక్తు
లగు నుడువు పరులపలుకులను చిలుకలనలె పలుకు సాహసి
కులను పెక్కండ్ర గనియున్నాను. వీరి సాహసమును, నీరి
యనాదరమును, వీరి పట్టుదలయు నైజములగునచో జడియ
నలసినంతగా నిపుడు జడియ నవసరములేదు. ఏలయన వీరు
చాలనుట్టుకు పరులననుకరించుచు, వా రెది ప్రోద్బలముచేసి
చెప్పుదురో దానికె 'భళాభళి' యను వినయులుగాని వేగు
కాదు. అయినను విదేశీయచోదితు లయి, ప్రప్రపంచమున
విదేశీయక్రీడావ్యాయామముల నిట నాటిన కొందరు స్వదేశీ
యులే, స్వతంత్రించి వాటిని ధర్మమునువలె, స్వపుత్రాదుల
కును, స్వమిత్రాదులకును, స్వశిష్యాదులకును శ్రద్ధతో గర
పుచున్నారు. ఇందుచే క్రమక్రమముగా దేశీయములగు క్రీడా
వ్యాయామములడుగంటి, ఉత్తమజాతులలోనివారట్టివియున్న
వనుమాటయె నురచి, పరదేశీయముల నన్నిచోట్లను పాను
కొల్పుట సంభవించినది. ఈయపసీతులగు దేశీయులను చల్లని
సమయమున, ఏమి యాకర్షము? మనకు నూత్రము క్రీడలు
లేవా వ్యాయామములులేవా? వాటినేల యాదరింపరాదు?
వాటిని నీటగల్పి పరదేశీయముల నిప్పట్ల గూడ ననుష్ఠించిన

గాని మనకు ముక్తిదొరకదా? యని యడిగినచో, వెంటనే వారు రెండుమూడుప్రశ్నల వేయుదురు.

అవి యేవన (1) ఐరోపియనుల కున్నట్లు మనకు క్రీష్ట వ్యాయామము లసలెక్కడనున్నవి? (2) మన వేమిటి ఇతరుల వేమిటి; క్రీష్ట వ్యాయామములలో నాసక్తులగుటకు హేతువులు సమానములే. శరీరమునకు చెమ్మట పట్టి తిన్న యన్నము జీర్ణము మనస్సునకు వినోదము కలుట ముఖ్యప్రయోజనము. అపు డవివక్ష యేల? (3) అధనా మనకును ఏవిధమైన నాల్గున్నను నవి[Crude and unscientific] అసంస్కృతములును, ననైజ్ఞానికములును, ననార్యజనోచితములును నైయున్నవి అని. ఇక పూర్వాచారపరాయణులలో ని విషయమును గురించి ముచ్చటించినచో మనకు లేవనిగాని, రెండునొక్కటియే ననిగాని, మనవి తక్కువననిగాని యనరు. ఏలయన ఏటినిగురించి బహుశం ఎప్పుడును విచారించియె యుండకపోవుటచేతను, చూచుచున్న శాస్త్రాత్మక అన్నియు మొదలగువాటిలో స్వదేశీయములయందువలె గాక విపరీతమగు ధనము వ్యయముచేయుటచేతను. అయితే మరియుక సమాధానము వచ్చును. అది యెట్లన, స్వదేశీయములు గానిండు విదేశీయములు గానిండు వ్యాయామక్రీడలు బాలురకు తగినవి. కనుక నా చిన్నతనపు చేష్టలగురించి పెద్దలు విశేషముగ విచారింప నవసరము లేదు. అని.

ఇప్పుడు పైన చెప్పిన ప్రశ్నలు లేక సమాధానములకు యథాక్రమముగ రవంత ప్రత్యుత్తరమును విచారింపి చెప్పుదము. మొదటిదానికి—ఎగోపియనుల కున్నట్లు అనుటలో వారియభిప్రాయ మేమో తత్వతః గనవచ్చునుగాని మన కున్నవా లేవాయను విషయమునకు ఈ ముందున్న పుస్తకమే ప్రత్యుత్తరము. రెండవదానిలో ప్రయోజనములను హేతువులను గురించిన సమాధానప్రశ్న చాల గడుసయినది. దీనికి ప్రత్యుత్తర మిచ్చుటలో, క్రీడావ్యాయామములు చిన్నతనపు చేష్టలను పూర్వార్థపరగాయణుల పక్షము నుండి శిథిలితమగును గాన కొంతవిపులముగ విచారింతము. కాని వెనుక వక్కాణించియున్నట్లు మనపూర్వులచే వ్రాయబడిన క్రీడావ్యాయామ తత్వబోధకగ్రంథములు లేమిచే వారి యభిప్రాయముల నిటచెల్పజాలము. వాటికై వెదకుదము. ప్రస్తుతిము పాశ్చాత్యుల వాదములను చర్చింతము. అమెరికాలో ఏస్కానుసిను రాష్ట్రమునకు చెందిన 'గిల్ల' పండితుడు వ్యాయామ క్రీడలకు గల సాంఘిక ప్రయోజనములగురించి (Sociology of Recreation) వ్రాయుచు, 'బాలు రాటల నాడుటకు హేతువు అట్టి కృత్యముల జొనుపు బాలరోగ మొండుడుటయే యని తేల్చెను. దీనిని 'బాల్యరోగనాద' మని పిలువవచ్చును. ఇది మన పూర్వార్థపరగాయణులకు పెన్నిధినలె గన్పట్టవచ్చును. కాని పైవారిలో నె కొందరు కొందరు కొన్ని క్రీడ

లయందు వ్యసనము లన్నియుండుటను, విముఖజాతులలో
 నిచటను, అన్నిజాతులలో నితర దేశములలోను పెద్దలుగూడ
 నివిషయముల నాసక్తులయి యుట గన్నచో, అది సర్వసాధా
 రణమగు రోగ మె యగుటచే ఆయాస నిరాసయగును. అయి షే
 బాలు రాటలందు కడునాసక్తులనుటయు, పెద్దలకు ముఖ్యము
 విధుల నెఱవేర్చుటయె యనుటయు నిర్వివాదాంతమే. కాని
 బాలుర క్రమము నాంధ్రభాషలో సామంత చెప్పినట్లుగా అం
 తయు పనియెగాని ఆటలేనిచో చురుకయినవాడును చం
 డగును. అట్టి స్వప్రాప్తము పెద్దవారయందును గన్పట్టును.
 బహుశః బాల్యావస్థలో చురుకరణశక్తియు, ధారణశక్తియు
 యుండుటచే నీయావశ్యకతయు వాండు గావచ్చును. మరి
 చురుకవాదము గలను. ఇది 'సర్వక్రీడావాదము.' ఇందువలన
 మనము 'ఆట' యని పిలువకున్నను, జన్మమొదలు మృతిప
 ర్యంతము వివిధజీవితావస్థలయందు సల్పు కృత్యములన్నియు
 క్రీడలే యని పరిగ్రహింపవలయును. శాస్త్రములందు గన్న
 ప్తనివియు ధర్మసాబధములే తేనివియు నగు నుత్సవముల
 నన్నిటిలో జరుపుచునుమే, అవి యాటలుగాక మరేయేమి?
 పేరింటములు, ముద్దుగుడుములు పొచిపెట్టుట, పగ్లపోయుట,
 వివాహాదులయందు వసాహోత్సవములు చేయుట మొదలగు
 నవి యేమి? మతవిషయములయందు గూడ, నాట్యములు,
 మధుసానములు, కేకలు, పదములు, చిందులు మొదలగున

వేమి ? సాంఘిక వ్యాపారిములయందు, కంచుకోత్సవములు, విందులు, పాటకచేరీలు, రాజస్థానములను, నితరస్థలములను గల, వేసవేలు మర్యాద లేమి ? ఉత్సాహము గల నానిచే పండితులకును, కళావిశాగకులకును, స్పష్టసభల నేర్పాటు గావించి, అందు వాదములు, ఉపన్యాసములు, గుట్టపుస్వాగతములు, మల్లయ్యములు మొదలగు చిత్రముల చేయించుట లేమి ? ఇవి యన్నియు క్రీడలేనని ప్రపంచమంతయు ప్రకటించును మనపూర్వాచారపరాయణుల కది గుచింపక పోగూడదు.

ఇది యిట్లుండ క్రీడావాదచరిత్రలో మూడు అవస్థలు స్పష్టముగ గన్పట్టుచున్నవి. అవి యెవ్వీ యన (1) కాయకి ప్రయోజనవాదావస్థ (2) మానసిక ప్రయోజన వాదావస్థ (3) సాంఘిక ప్రయోజన వాదావస్థ. ఇందు మొదటిదినిని గ్రహింతము. ఈ వాదమున హర్షస్థ, సైన్సరు, కార్లిగ్రోసు ననువారు ముఖ్యులు. సైన్సరు పండితుడు ఆటయాడు ప్రతి మనుజునికని ముఖ్యముగ బాలురకు, శరీరములో శక్తి యెక్కువయుండుననియు, గానిచే గల్గిన కింహితా నివారణచేసికొనుటకయి యాటల నాడి యాశక్తిని వ్యయపరచుకొనును. అని చెప్పియున్నాడు. రెండవ పండితుడు మృగములలో నేమి, మనుజులలో నేమి ముందు రాబోవు కష్టనిష్ఠురములకు తమ శరీరముల నలవడఁ జేసికోవలె నను స్వభావేచ్ఛయుండుననియు అందుచే నందుకు పనికివచ్చునట్లు అన్నిజాతుల జంతువులలో

ను క్రీడ లేర్పడి అవియె యిప్పటికిని నిల్చియున్నవనియు నుప
వాదనచేసెను. ఈ వాదముల ఖండించినవా రిద్దరు గలరు.
వారు 'పాత్రీకు' 'బ్రూసు' ననువారు. పాత్రీకు మనకిప్పుడు
వాడుకలోనున్న యాటలలో కొన్ని నవయాత్రకు తరిబీయతు
చేయునవి కావనియు, కొన్ని యందులకు న్యతీశేకఫలముల
నిచ్చునవి సయితము గలవు. అందుచే పైన చెప్పిన రెండవవా
ద మసమంజస మనియు ననెను. ఇంతయగాక మనమిప్పుడు
క్రొత్తయాటలను గూడ కల్పింపగలము. వాటివలన గూడ
స్వప్రయోజనములు సిద్ధింపవచ్చును. కనుక మంచికో చెడ్డ
కో ఏర్పడినప్పుడును తత్వభ్యాసములు గాని యాటలు మరి
వేరుగావనియు ననెను. 'బ్రూసు' తనలోనున్న సామర్థ్యాధి
క్యమును న్యయపరచుకొనుటయే ముఖ్యప్రయోజన మయి
నచో, జనులు ఆటల చూచుటయందు గూడ మిక్కిలి యా
సక్తి జూపుదురే, అయ్యెట్లు? అందు ఆనంద మను మనోధ
ర్మపు ప్రయోజనము గాని వేరు గాదు, అని మానసికప్రయో
జన వాదమును సూచించి నదలను.

అంతట మానసిక ప్రయోజనవాదులు, క్రీడావ్యాయా
మాసక్తికి మూలకారణము, ఆన్మదేచ్చ యను మనోధర్మమే
యనియు, ఈ క్రీడావ్యాయామములచే నా మనోధర్మ ముపై
జతమగుననియు వక్కాణించి, వీనిచే గల్గు మానసికప్రయో
జనముల నీరీతిగ వర్ణించిరి. (౧) ఈ యానందము 'సంశో

షము సగముబలము' అని క్రమముగ శక్తిరసౌష్ఠ్యవమును సమ కూర్చును. శక్తిర' మభివృద్ధి నొందినకొలది, మన సౌష్ఠ్యవము శక్తిరాగోగ్యమూలకము గాన, దీనిచే బుద్ధిక చురు కేర్పడును. వీనిచే మనుజుడు సంసారమహాసాగ్రామమునకు సన్నద్ధుడగును. (2) ఈ వ్యాయామప్రణాళిచే నాటగాండ్రకు పరస్పర సహాయాభిరుచి యేర్పడును. ఇందుకు నిదర్శనము సంఘేభావము కల మృగములు, స్పృశ్యోనుండ్ల సాధికము వడినుల్లునుండుయు, విగోధ మృగాస్తరిములనుండుయు వేటగాని ముదలగు మనుజులనుండుయు, పరస్పర సహాయము సల్పి కొని తమ్ము రక్షించుకొనుటయె. (3) చేష్టలన్నియు సహజ ల్పములుచేక, కోర్కెలనుండ్ల పుట్టును. కోర్కెల ల్పము నానందాది మనోధర్మములనుండుయొ క్కెను. కాన మనోధర్మముల తగురీతి నభివృద్ధి నొందించునవి యన్నియు తల్లెత్తింక ల్పముల తగురీతిని నభివృద్ధిచేయును. అందు కనురూపమగు కృత్యములనె మనుజుడు చేయును. అందుచే తగునడవడి యేర్పడును. కనుక వ్యాయామముగ నానందమును, తత్పరికల్పములను నభివృద్ధిచేయు నివ్యాయామములు, సత్ప్రచారన గల వానిని గూడ జేయును. ఈ సందర్భమున నాంగ్లేయుల 'Fair Play' (వ్యాయామప్రణాళి) యక్షరాశ్యముగ్గి గొప్ప విషయములయందు గూడ వాడబడు వ్యాయామ గానదగినది. పైన చెప్పిన విషయము మన శ్రుతిస్మృతులతోగూడ

ప్రతిపాదన చేయబడినదె. కాని యింతలో నయిపోలేదు.

ఇక సాంఘికప్రయోజనవాదుల ముందుగా చూడవలెను. ప్రజలమును సమూహమున చేసినపుడు మనోవ్యాపారముల విచారణవలెను. అట్లుగానే జనసమూహమునందున్నపుడు క్రొత్త క్రొత్త చూపుచునటు గమనించును. క్రొత్త క్రొత్తవిచిత్రములను సూచి క్రొత్తయానందము గొందనలెనను కోర్కెలును, క్రొత్తధైర్యసాహసములును ఆవిర్భవింపును. అందుచే జనసమూహముచే సూచింపబడినపుడు, ఎక్కువ యానందము కలుగును. అట్టి మనోధర్మోష్ఠే జన మావశ్యకము. నీల యన నట్టిభావవ్యక్తమును బట్టియే ప్రపంచనయందలిద్వైతమును. అందుచే మనోధర్మములు దృఢములు కానిచో పురుషుడు కార్యశూరుడు కాజాలడు. కనుకనే పూర్వకాలమున మనోత్సవములయందును, సాంఘికోత్సవములయందును నాటగాండ్రు నరముల ప్రేమి కొనియెడివారు. మనుజు డనాగరికదశలో, నన్యమృగములతోను విరోధులగున పోరాడునపుడు, ఈ మనోధర్మముల సభివృద్ధి చేసికొనియెడివాడు. ఇపు డన్ననాగరికత యభివృద్ధియగుటచే, వాటిస్థానే కళ్లు, సంగీతము, సంస్కృతానము, వ్యాయామక్రీడలు వీటయందభిరుచి జూపును. కనుక నివి పూర్వోక్తములకు ప్రతినిధులు, అని.

ఈ ప్రకారముగ హేతువులను, చాలమట్టుకు ఫలిత

ములను చౌధరి యనువారు పైన చెప్పిన మతముల నుపపాదించుచు ‘ఆధునిక విమర్శన’మను పత్రికలో ప్రచురించిరి. ఇక ప్రయోజనము సమానమెగునుక పరక్షేడయు తగు సన్నం దుకేమి సమాధానము? ఇందుకు మనపూర్వులు తమశాస్త్రములయందు దిచ్చెడి ప్రతిప్రశ్న మొకటి గలదు. అది మొదలు సూచింతము. ఆనందము, సౌఖ్యము, ఆరోగ్యము శిశుత్పత్తి యను ఫలితమును సమానము యుండగా, అన్ని మతములయందును జాతులయందును, స్వభావము తప్ప పరభార్యగాని, సామాన్యగాని పనికిరానిని నియమమేల? స్వధర్మము, స్వభావ, స్వాచారము, మొదలగువాని ననుష్ఠించుటయును నీతిలోని భాగమె గనుక వెంటనే యాగ్రహ మొందిక పైదానిని నెమ్మదిగ విచారించుట గాక. ఇంతియ గాక మనదేశములోని జాతిపరిశ్రమాదులన్నియు క్రమముగ నశించుటగని, ప్రభుత్వమువారె దేశీయమును, అనింద్యము నగు ప్రతివిషయమును పునరుద్ధరణము చేయ ప్రయత్నించుచున్నారే. అందుచేతనే పాఠశాలలోపద్రవ్వులు, ఇనస్పెక్టరులు గూడ, ‘దేశీయ వ్యాయామాదుల పాఠశాలలలో నుద్ధరించుట మాయభిమతము’ అని సంపూర్ణముగ సానుభూతిని జూపుచున్నారు. ఇంతయేల, తనకు ప్రత్యక్షస్థితియేలేక అప్పుటప్పుటి కున్నస్థితులబట్టి మాత్రమే బ్రతుకుచునికితప్ప తక్కిలరకును, స్వధర్మములను, స్వభావములను, స్వాచారములను,

స్వాకారములను, స్వవ్యాయామవిహారములను సశేషకుండు నిల్పుకొని స్వపృథ్విత్థిని గట్టిపరచుకొనుట యావశ్యకమే.

ఇక, 'మన కేవియో నాల్గున్నను, నవి యసంస్కృతములు, సప్తజ్ఞానికములు, పెద్దవారాడుటకు సన్నములు అను విషయమును విచారితము. మొదట నేవియో నాల్గున్న ననుటకు హేతువు మనయజ్ఞానము, ననాదరణము గాని వేరు కాదు. ఈ ముందున్న పుస్తకములో జెప్పినవి కొన్నిమాత్రమే. ఆవియును క్లుప్తముగ తెల్పుబడినవి. అన్నిటిని సంగ్రహించి వాటి నియమములను పూర్ణముగ వ్రాసి, గుణగుణములను చర్చించినచో, ఇవియే కొన్నిసంపుటము లగును. సంగ్రహముగ వ్రాసినపుడు ఇతర దేశీయుల క్రీడావ్యాయామములను కొద్దిపుస్తకమే యగును. సంస్కారములన్నచో తగుయోగ్యత గలవా రాదరించి చేసినగాని రావు. అట్టివారు గ్రహించిన మీద రాకమానవు. వైజ్ఞానికలక్షణములు పాశ్చాత్యుల క్రీడా వ్యాయామములకు హెచ్చగుటకును వారియాదరణ కారణము. పెద్దలాడుట కన్నము లనుమాట యర్థములేనిమాట. పెద్దవారికి తలంపు పుట్టినచో దేసినైన తమకు పనికివచ్చు నట్లు చేసికొందురు. చేసికొన్న తర్వాత నన్నియు న్నములే. దృఢశరీరులు బిచ్చమెత్తుట ఇండ్లాండులో తప్పిద మయినను, బ్రాహ్మణులు, సాతానులు, జంగములు మొదలగువారిచే నాదరింపబడి ఇచట నది గర్హ్యముకాక నె యుండినది. ఇట్టి

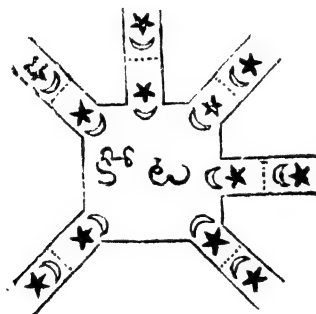
వారి కన్నియు కుయుక్తులును కువాదములు గాన నింతట పిర
మించి ఆటలవలన ఫలితముల కొన్నిటి నిట సంగ్రహింతము.

- (౧) కార్యభారముచే కొంచెమలసియున్న మనస్సులకును,
శరీరములకును రుచ్యములయి, యాటలు, మనశ్శరీ
రముల కుల్లాసమును గల్గించి బలము నిచ్చుచు.
- (౨) ఎప్పుడు నొకటియే కార్యమును చేయుచుండుటచే
కలుగు విసుగును పోగొట్టును.
- (౩) బుద్ధి వ్యాపారములను చురుకు నొందించును.
- (౪) ప్రయోజనమున కనుగుణముగ నుండునటుల తత్సం
పాదకములగు మార్గముల నమర్చుకొను నేర్పలవడును.
- (౫) లోకయాత్ర కత్యావశ్యకములగు సమయమున విచార
రించుట, ఆ సమయమున నె నిశ్చయించుట, ఆ సమయ
మున నె పనిజరుపుట యను శక్తులను దృఢపరచును.
- (౬) ఆటగాండ్రలో కొందరికి గల మేకపోతుగాంభీర్యమును
త్రోసిపుచ్చి, వాస్తవికములగు మనస్థితుల వెలిబుచ్చి,
అందుచే వారికి పరస్పర సాహాయ్యము, విచారణైక్య
ము, భావైక్యము, ప్రయోజనైక్యమును గల్పించును.
- (౭) సాధారణముగ, మతమునకు విభాగముల జేసి జనుల
విడదీయు స్వభావము గలదు; క్రీడావ్యాయామముల
కన్ననో, వారిని కలియజేసి ఏకీభావము గల్పించు
స్వభావము గలదు.

జాతీయ యోగవ్యాయామ క్రీడలు

౧ కోటాట.

ఆటలన్నిటిలో కోటాటను రాజననచ్చును. కోటాట లేక కోట ఆట అనగా నొకని కోటను నాని వీరభటులు రక్షించుచు శత్రువులను కోటలోనికి మోరినీయకుండుటకు శత్రువులతో ద్వంద్వయుద్ధము చేసి వారిని తొలగించువిధము ననుసరించి కల్పింపబడిన యాట.



ఈ యాటక్రమ మీ పటమువలన తెలియబడును. మధ్యను చతురస్రముగ నున్నది కోట. కోటకు రెండు ద్వారములకు తక్కువకాకుండ ఆరుద్వారములకు మించక యుండవలెను. ఈపటమున నారుద్వారము లుంచబడినవి.

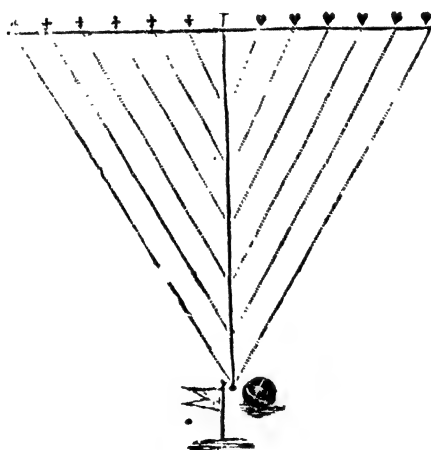
ఆరుద్వారములను కోటను రక్షించుటకు ఒక్కొక్కద్వారము వద్ద ఇద్దరేసి రాచవీరు లుండవలయును. ఈపటమున కోటను కాపాడుటకు నేమిపబడిన రాచవీరులకు \cup గురుతువేయ బడినది.

గురుతు \times గురుతు ప్రక్క నె $(($ కూడ వేయబడి యున్నది. $(($ గురుతు శత్రుసేనలోని వీరులకు సంజ్ఞ. ఆరు ద్వారములవద్దను \times వేయబడిన చోట్లయందు ద్వారమున కిద్దరుచొప్పున 12 గురు రాచవీరు లుండవలయును. వారిని ఎదుర్కొనుటకు $(($ గురుతు వేయబడిన స్థలములో 12 గురు శత్రువీరు లుండవలయును. శత్రువీరులు కోటలోనికి ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నింతురు. రాచవీరులు శత్రువీరులను కోటలోనికి రాకుండ ప్రయత్నింతురు. ఇట్లు ఆరుద్వారముల యందు \times గురుతుగల రాచవీరులకును $(($ గురుతుగల శత్రువీరులకును ద్వంద్వయుద్ధము జరుగును.

అనగా నొకరినొకరు ముందునకు త్రోసికొనుట. ఈయాటలో నొకరినొకరు కొట్టుకొనరాదు. ఇరువురును తమకుగల బలముల నుపయోగించి ఒకరినొకరు స్థలమునకై త్రోసికొనవలయును. \times $(($ గురుతులకు మధ్యను అడ్డముగ నున్న స్థలము రాచవీరులకును శత్రువీరులకును సరిహద్దు. శత్రువీరులు సరిహద్దుదాటి ఒక్కమారు లోనికి త్రోసికొని వచ్చినయెడల తా నాద్వారమును జయించినట్లే. ఇట్లు

12 దు శత్రువీరులును తమ్ము నెమరించుచున్న 12 రాచవీరులను ఓడించినయెడల శత్రువీరులు కోట నాక్రమించి రాచవీరులనోడించి రననచ్చును. ప్రతి శత్రువీరుకును తన్నెదుర్కొనుచున్న రాచవీరుని జయించిన జాలును. కాని అన్ని ద్వారములు శత్రువులకు స్వాధీనమై ఒక్కద్వారమును మాత్రము రెండుస్థలములయందు గాని ఒక్కస్థలమందు గాని

౨ గుండాట.



ఇ

రాచవీరులు శత్రువీరులను ఎఱివికి రానీయకున్నయెడల శత్రువులే ఓడుదురు. ఈప్రకారముగ నీమూట సభ్యసింపవలయును.

ఈయూటకును 2 కక్షలుండవలయును. ప్రతిప్రక్కను ఆర్గురు తక్కువ కాగుండ నుండవలయును. పటమున నీను పరచిన విధమును ఈకక్షవారు ఆర్గురు ఒకనైపున ఆకక్ష వారు రాన్గురు నొకనైపునను ఒకేసమానమగు పంక్తులలో నిలువ బడవలెను. పటము * ఒక గురుగు యూరగాలికల కక్షకు సంజ్ఞ. ఏ మరియొక యూరగాలికల కక్షకు సంజ్ఞ. ఈసంజ్ఞలుగల కక్షలవారు ఇ గురుతున్న పాతియున్న పతాకములలో నిలువబడి స్థముగ నుండవలెను. ఆ గురుతున్న మధ్యవర్తి యొకరు గుండూకట చేతిగా నుంచుకొని యుండును. ఈమధ్యవర్తి బాలికల వెనుక బిలిచి యూర 1, 2, 3, 4 ని ముచ్చురు తక్కించి ఇ దగ్గరనున్న పతాకము నైపు గురు విసరివేయును. అలాగు పడిన గుండును ఇరుపార్శ్వములయందు గల బాలికలు పరుస్తే తేనెలయును. అందులో నేగురుతుగల బాలికలు నియోనుకి కాలమున నెక్కువనూర్లు గురు తెచ్చిన వారే యూటను జూరుచినట్లు. గుండును సమీపించుటలో * గురుతుగల వారిలో నొకర్లు ముందుగ సమీపించె ననుకొందము. ఆబాలిక కొకవేళ చేతిలో గుండు పట్టుకొనుటకు తగినంత విలు చిక్కినప్పుడు ఆమె తనకాల్మో గుండును తన కక్షవారి నైపు తన్ని వేయవచ్చును. అప్పు డది యెవరికి మొదట చేతికి దొరకునో వాడే గెలిచినట్లు తీర్మానింపబడవలెను.

బయటనాడు నాటలు

౧. ఈత, లేక ఈదుట

ఈత సాధారణముగా నీడనది నాలుగు విధములు. ౧ కుక్క యీత, ౨ బొర యీత, ౩ వెల్లకిలపడి ఈదుట, ౪ నిలువు ఈత. ఈత లన్నియు దాదాపుగ నందరికి దెలిసినవియ్య. అందుచే వీనిని గుఱించి ఎక్కువవ్రాయ ననసరము వేరు.

౧. కుక్క యీతయందు శరీరము నీటిమీద బొర గల బాచి వెనుక “కాళ్లు కొట్టు”చు ముందు చేతులతో తన ప్రక్కల క్రింది నీళ్లు వెనుకకు లాగి వేయుచుండుట, కాళ్లను నీటిలో అడుగుకు తన్నుటయు కలదు.

౨. బొర యీత యందు కాళ్లు కొట్టకయే నదలి చేతులుచాచి బిగియబట్టి అరిసున్నమాగ్గమున విసరి ప్రక్క నుండి ముందుకు వేసి నీటిని తన ప్రక్క క్రిందుగ లాగి వేయుట.

౩. వెల్లకిల యీతలో నీటియందు శరీరమును వెల్ల కిలచాచి కాళ్లు కొట్టుచుగాని, బిగియబట్టిగాని, చేతులతో ప్రక్కనిరు పైకి లాగి వేయుట. కాళ్లకు బదులు చేతులూరక యుంచి కాళ్లుకొట్టుచు లేక కాళ్లతో నీరును ముందుకు తన్నుచు కూడా నీడవచ్చును.

౪. నిలువీతకు పైవాటిలో నేర్పరియై యుండవలెను. శరీరము నిలువుగనే యుంచి కాళ్లతో నీటిని క్రిందికి తన్నుచు

చేతులతో ముందుసీరు వెనుకకు లాగుచుగాని, నేర్పున్నచో చేతులు ఊరకనే యుచిగాని యీదుట కద్దు.

ఒక్కొక్కపుడు రెండు కాళ్లను నీటిలో నొక్కమాఁగి తన్నుచు రెండు చేతులతోను ఒక్కమారు బార తీయుచు ముందు కురుకుదురు. దీనిని “కప్పయీత” యందురు.

బాగుగ నీత నేర్చినవారు కొందరు వెల్లకిల యీతతో వలె నీటిమీద పరుండి కాళ్లను చేతులను విడలింపకయే శవమువలె తేలి కొట్టుకొని పోవుచుందురు.

“తెప్ప”యీత మరియొకటి కలదు. ఇది బార యీతకంటె భిన్నముకాదు. కాని దీనికి బాడి శెచ్చెట్లు మొదలగు చులకని కర్తతో చేయబడిన సుమారు అరుదడుగుల పొడవుగల “తెప్ప”యను కొయ్య ఒకటి యుండును. దీని ముఖము పైకి ఆదోకుగ తేలునట్లును పైభాగము బల్లపరుపు గను చెక్కియుండును. దీనిని దూర మీదవలసి వచ్చినప్పుడు వాడుదురు. ఈతగాడు దీనిపై బోరగిల పరుండి నొడలతో తెప్పను చెదరకుండ బట్టి బారయీత నీడును.

ఈతవలన కలుగు లాభము మోడు. దేహమునకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును. ఊపిరి తిత్తులు బాగుగా బలపడును. ఈత నేర్చుకొని యుండుటవలన నీటి యపాయము నుండి మనల రక్షించుకొనుటయే గాక యితరులనుకూడ రక్షింప గలుగుదుము.

౨ ఉప్పుబరి.—చక్ర చూడుము

3 ఓలలాడుట.

ఇది నీళ్లలో నాడునాట. ఈ యాటలో నెంతమంది యైనను నాడవచ్చును. ఇది యాడువారలు నీటిలో మునుగుటకు మరియొక స్థలమున తేలుటకు బాగుగా నలవడి యుండవలెను. ఇందులో నొక “దొంగ” యుండును. వాడు తడవ తడవకును నీటిలో మునిగి పోవలనుండి మచ్చు తెచ్చి నీటిలో మునుగకుండ బయట నున్నవారిమీద నెరరిమీద నైనను “ఓల, ఓల”యని కేకవేయుచు వేయును. ఇట్లు చేయుటలో ఒక పర్యాయము తెచ్చినచున్న ఒకనిమీదనే వేయవలయును గాని దానినే అందరిమీదను వేయకూడదు. ఇతరులును వాడు మచ్చు విసరివేయునంత దూరములోనే యుండవలెను. వాడు సదా ఏకదృష్టితో “దొంగ”యొక్క దృష్టిని కనిపెట్టి యున్నవారలై వాడు విసరివేయు తిరిగి దభాలున నీటిలో మునుగవలయును. ఇట్లు మునిగి నీటిలో ప్రాకిపోయి ఎక్కడనో మరియొకచోట తేలుదురు. వాడు వేసిన మచ్చు ఎరరిమీద నైన పడినయెడల అంతట వాడు “దొంగ”యగును. ఇట్లు ఆట జరుగుచునే యుండును. ముగింపుచేయదలచుకొన్నచో రెండవవానిని దొంగను చేయుటతోనే వెనుకదొంగ ఆటలోనుండి ఆగిపోవుచు అందరు దొంగ లగు నప్పటికి ఒకయాట యని లెక్క చూచుకొనవచ్చును.

ఇది ముఖ్యముగ మనోవిలాసార్థ మాడుదురు. ఇందలి చురుకుతనము, నీట మునుగుటవలన నీరన్న నిర్భయము, ఆత్మ సారక్షణశక్తి మొదలగునవి చక్కగ గ్రహింపనగును.

౪ కండె, రెళ్ల. — గోడుకల్ల చూడు

గి కాడిమేడి. — గోడుకల్ల చూస.

౬ కర్తబంతి లేక కుండబంతి.

పేరును వినినంత మాత్రముననే ఈయాటనుగురించి ప్రతిమనుజునికి కొంచెము తెలియుచున్నది. ఇందలి బాలురకు గావలసిన పరికరము లలిస్వల్పములైనవి. ఒక వెదురు కర్రయు, ఒక త్రాడుబంతియు చాలును. ఈయాట నాడుటకు ౬ గురుమొదలు ౧౦ గురువరకు కావలెను. వీరు రెండు సమానకక్షలుగ జేలుదురు. సమభూమిమీద రెండు చిన్న యిటుక రాళ్లు కొంచెము దూరముగా బెట్టి వాటిపై నొక వెదురుకర్రను పెట్టుదురు. ౧౫-౨౦ గజములు గల సమాన దూరముల రెండు కక్షలవారును నిలుతురు. రెండు పక్షములందును, బంతి విసరి “వేయుట”కు నిద్దరిని, బంతిని “పట్టుకొనుట”కు నిద్దరిని, నియమింతురు. “వేయు”వారు తాము నిలుచుచోటునుండి బంతిని విసరవలెను. మొట్టమొదట నొక పక్షపులోని వారిలో నొకడు నియమిత దూరమునుండి బంతిని విసరి వెదురుకర్ర యిటుక

(౮) ఇది సంఘీకరణమందు శక్తి ము లగుటచే జాతిమతాది భేదములచే భిన్నభిన్నము లయియున్న రాష్ట్రముల యందు జాతిపునరుద్ధారమున ముఖ్య హేతువు లగు నని—చౌధరిగారు కనబరచియున్నారు.

ఇతర దేశములలో చూచినచో, ఆబాలగోపాలము వీనియందును శ్రద్ధగలవారయి, వాటిని జాతీయోద్యమము లుగ నెంచి, లక్షలకొలది ధనము వానిమీద వ్యయముచేసి, వాటిచే పూర్ణమగులాభము నొందుట గనుచు నెయున్నాము. అచ్చట దేశము మొత్తముమీదను, ప్రతి సంస్థాపనకు సంబంధించియు, ప్రతిపాఠశాలయందను, ప్రతిగృహమునంగును, వ్యాయామక్రీడలకు తగువసతులు గల్గియెయున్నవి. అందు తగు సుపకరణముల చేయుటకై ప్రత్యేకము వర్తక సంఘము లేర్పడియున్నవి. మనదేశముందన్ననో, పాఠశాలలయందు ఆచటనచట క్లబ్బులయందును ప్రభుత్వమువారు కరుణించి గాని, పరాచారపరాయణు లంధపరంపరగా గాని పెట్టిన విదేశీయ వ్యాయామక్రీడలు తప్ప దేశీయములు కానరావు. ఇదివరలో నున్న తాలింఖానాలు మొదలగునవి క్రమ నాశము నొందుచున్నవి. మనబాలురలో నాటలను సరిగ నాడునారు నూటి కిరువదిమందియైన కలరో లేరో. పెద్దవారిలో నాంగ్లభాష నేర్చిన కొందరును, మిక్కిలి పూర్వపద్ధతుల ననుష్ఠించుచున్న నిమ్మజాతులలోని కొలదిమంది తప్ప నెవ

రును నీటిని గడ్డిపోచగానైన లెక్కించుటలేదు. ఇందుచేతనే
 మనలకు దేహశార్యాగ్యము దివదినప్రవర్ధమాన మగుచు
 న్నుది. ఈ విషయమును గురించి యింత విపులముగ వ్రాయు
 టకు, బాల్యావస్థలో నాటలయందు నల్పశ్రద్ధ కల్గి, శక్తిసం
 తను చదువునకే ధారపైసి, దుర్బలుడను రోగయుగ్మరిత
 శరీరుడనునయి 'తడిసి గుడిసె కట్టి'న నాకన్న మరియొకడు
 అర్హుడుకాడను నమ్మక మే ముఖ్యకారణము. ఏలయో కాని
 మొదటినుండియు వ్యాయామక్రీడలు, ధర్మ్యము లయినను
 కావలెను, దేశీయము లయినను కావలెను; కాకున్నచో
 స్వాభావికోపచయము గల దేశీయములవలె గాక, అన్యదేశీ
 యములు జాతీయ జీవనభంగమునకు తోడ్పడు నను శమ్మక
 ముచే నిట్టిపొత్తము గూర్చింప ప్రయత్నించుచునే యుంటిని.
 అట్టి యీపేదకు పెన్నిధవలె శ్రీ ప్రాఫెసరు|| బులుసు
 రామజోగారావుగారు, శానాలికి విచ్చేయుట, అచ్చట నొక
 'యోగవ్యాయామశాస్త్ర కళాశాల' స్థాపించుట, అప్పుడే
 స్కూల్ ఇనస్పెక్టరుగారగు శ్రీ|| రావుబహదూరు వి. వెంక
 ట్రామయ్యరు బి.ఏ., ఎల్. టి గారును హైస్కూలు హెడ్డు
 మేస్తరుగారగు శ్రీ|| పి. ఏ. సుబ్రహ్మణ్యయ్యరు బి. ఏ. ఎల్. టి
 గారును, ఆయుర్ద్యమము నుత్సాహపరచుటయెగాక స్వపాత
 శాలలో గూడ దేశీయక్రీడావ్యాయామముల నుత్సాహపర
 చుటయే తమయభిప్రాయ మని శ్రీ|| ఇనస్పెక్టరుగారు వక్కా

జెంచుటయు సమకూరుటచే, శ్రమ యినక నిద్రాహారముల కలున తడవునకు సయిత మొచ్చి కొలదిదినములలోనే యీ పుస్తకమును కూర్చిన బులుసు - రామజోగరావుగారికి అన్ని విధముల సహాయ మొనర్చిన మావిద్యార్థులు, చిరంజీవులు, పెనుమర్తి శివరామయ్య, మునుపల్లి నరసింహారావు తొంత యు మా యాశీర్వాదములు. మా కళాశాల పధ్యక్షులును, ఈ యుద్యమమున పాతకును కాణభూతులును, ఈ పాత్రము నహిచ్చించుటలోని న్యయప్రయోగ లన్నియు తామే భరించి, నిర్ధనమగు మాసిల్లాళాలకు నిలలాభము నిచ్చుట కినుగ్రహించి, సమయమున కాదుకొన్న శ్రీ బు. రామజోగరావు గారు మావంశనశతములకు పాత్రులు. మరయు నుచితముగ నీపాత్రము నహిచ్చించి మాతృదేశ సేవ చేసిన శ్రీయుతి కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావు పంతులు గారికి మా వంశనశతముల నర్పించుచున్నారము.

ఈ పాత్రము నిత శీఘ్రముగ సమకూర్చి, రాజోపు 'నాంధ్రమహాజనసభ' కాలమునకు ప్రచురించవలెనని సమ కట్టుటచే, గ్రంథము మొక్క కాయవృద్ధి చేయుటకును, సం స్కారములను చేయుటకును వలనుపడినదిగాదు. ఇట్టివన్నియు శ్రీ ప్రొఫెసరుగారు ప్రచురింపజోవు మాసపత్రిక క్వారా సంగ్రహించి ద్వితీయముద్రణమున జరుపబడును. ఇంత శీఘ్ర ముగ తగు సమయములో సందునట్లు అచ్చువేసియిచ్చిన

శ్రీ॥ ఆంధ్రపత్రికా ముద్రాక్షరశాలాధికారులగు కా. నాగేశ్వరరావుపంతులవారు మిక్కిలి స్తవనీయులు.

ఈ ముందు వచ్చు నాటలనుగురించి రెండుమాటలు చెప్పవలసియున్నవి. మన దేశీయ క్రీడావ్యాయామముల కనన్యాదృశము లగు లక్షణములు కొన్ని గలవు.

అవి యెవ్వి యన:—

(౧) విదేశీయ క్రీడావ్యాయామముల కనయన రూపము లగు నన్ని ముఖ్యభాగములును, ఇవి కన్గియున్నవి. గోలీలకును బిలియస్కుకును, గోడిబిళ్లకు క్రీకెట్టుకు, బంతి న్నొస్తంభముల యాటలకును బెసు బాలునకును గలపైత్రీ ఆటలను చదువుచుండగ నె ఘేట పడును.

(౨) విదేశీయములు విశేషధనవ్యయమును గోరును. స్వదేశీయములు గోరవు.

(౩) విదేశీయములలో నుపకరణములు విశేషము కావలసి యుండును. స్వదేశీయములలో బహుస్వల్పము.

(౪) ఉపకరణములు లెక్కువగుటచే శరీరావయవములకే ఎక్కువ పాటసమును కౌశలిని ఆవశ్యకముగా కల్పించును.

(గి) స్వదేశీయములలో చాలమట్టుకు మనోవాక్కాయములు మూడిటికిని హిందువుల కర్మలందువలె నేక కాలమున ప్రవృత్తి గలిగియుండును.

ఇంక సూక్ష్మదృష్టితో విచారించినచో మరికొన్ని లక్షణములు తేటపడును. ఈ ముందు ప్రచురించినవి ఆంధ్ర దేశములో ముఖ్యముగ కృష్ణా గుంటూరు మండలములలో నుండి తీయబడినను, చాలమట్టుకు మారు పేరులతోను, కొద్ది మార్పుగల పేరులతోను, కొద్ది మార్పులుగల నియమములతోను దేశమంతటను నాడబడుచునే యున్నవి. పెద్దవా రభిమానించుకొని యున్నతదశలోనికి తెచ్చినకాని వానితో కొన్ని ‘జాతీయక్రీడా’ పదవి నొందవు.

“ఇంట నాడునవి” “బయట నాడునవి” యను విభాగమున కొన్నియాటలు రెండు లక్షణములు గల్గియుండుటచే, పేర్లను రెండుచోట్లను నుంచి, వర్ణన మొకచోట మాత్రమే చేయబడినది. ఇందు శకటరేఫలు నరసున్నులును పరిగణింపబడలేదు. ఈ యాటలన్నియు మగవారాడునవి గును పేరుతో ప్రచురింపబడుచున్నవి. అందుచే స్త్రీ లాడునవియు మరి కొన్నియు తెలిసినను ఇందు చేప్పబడలేదు. కోళ్ల పందెములు జూదము మొదలగు గర్హ్య క్రీడలును వదలివేయబడ్డవి. ఇందు దొరకిన స్థానిత్యముల సవరణలును మిగిలిన యాటల సంగ్రహణమును రెండివ కూర్పులో చేయబడును.

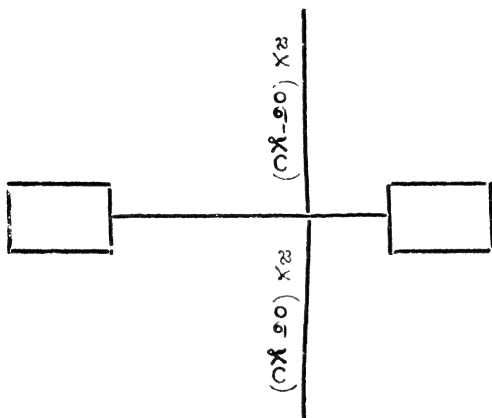
ఈ చిన్ని పోత్తము సభిష్టా లాదరించి ఈ యుద్యమము
యొక్క ముఖ్యత నరసి, స్వబాలురకు పాఠశాలలో నేమి,
ఇంట నేమి, ఉత్సవసమయములలో నేమి, స్వక్రీడా వ్యాయా
మములనే ఆదరణీయములుగ నిర్ణయించి, స్కూలు బాలురు,
నర్సింగు పెద్దలునుమాత్రమే ఇందుచే స్వమార్గమునకు తిరిగి
నను మాపడిన శ్రమ సఫలమయినట్లు లెంచెదము. ముందు
కావలసిన దేశీయక్రీడావ్యాయామోన్నతికి దేశీయుల వివేక
మును భవితవ్యతయునే శరణములు.

6-5-15. }
ఉయ్యూరు }

ఇట్లు
కో. వెం. అప్పారెడ్డి, ఎమ్. ఏ.

రాళ్లపైనుండి క్రిందపడునట్లు వేయును. వీడు “చచ్చి” పోవువఱకు బంతిని వీడే విసరి వేయుచుండవలెను. అటులనే రెండవ పక్షముదుకూడ నొకడు నియమింపబడును. బంతి విసరివేసినపు డది కర్రకు దగిలి కర్ర క్రింద బడిపోయిన రెండవపక్షముందు “వేయు” వా “డయిపోవు”ను. అయిన వాడు మరల వేచుటలేకు. వానిస్థలము వానిపక్షమునందింకొక జాక్రిమించుకొనును. ఈ రెండవవాడు కూడ వా “డయిపోవు”వరకు బంతిని “వేయు”చుండును. ఒక పక్షము నుండి బంతి వేయబడినప్పుడు రెండవ పక్షమున “పట్టుకొనెడి” వాడు బంతి నొక్కసారిమాత్రమే క్రింద తగిలి పై కెగురగా పట్టుకొనినచో వాడు కర్రదగ్గరికు వచ్చి దానిని బంతివో క్రిందికి బడగొట్టును. అట్లు చేసినచో రెండవ పక్షమందలి “వేయు”వా డయిపోవును. తిరిగి బంతి యెగిరినపు డదేవిధముగా రెండవనైపున “పట్టుకొను”వాడు బంతిని పట్టుకొనినచో వాడుకూడ కర్ర దగ్గరికువచ్చి దానిని బంతివో గొట్టి పడవేయవచ్చును. అప్పుడు రెండవనైపున “వేయు”వాడు “అయిపోవు”ను. బంతి పై కెగిరినపు డదేవిధముగా నితర భాలురు దానిని పట్టుకొనినచో వారు కర్రదగ్గరికు వచ్చి కొట్టకూడదు గాని, యెక్కడ పట్టుకొనిరో యక్కడనుండి కర్రను కొట్టవలెను. ఇట్లాడగా చివర కే కక్షవారు ముందు “అయిపోవు”దురో వా రోడిపోవుదురు.

ఈ యాటవలని లాభములు:—గురికొట్టుట బాగుగ చేతనగును. బంతిని బాగుగ విసరుటచే రెక్కకండరములు బలముచెందును. ఇది ఆంగ్లేయుల క్రికెట్టు అను నాటకు మూలమయి, ఆప్రయోజనమే కలిగి యున్నది.



౨ కుప్ప చెడుగుడు—చెడుగుడు చూడుము

౫ కొక్కు

౨ X జ	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> <div style="text-align: center;">మొగము</div> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> <div style="text-align: center;">మొగము</div> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> <div style="text-align: center;">మొగము</div> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> <div style="text-align: center;">మొగము</div> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> </div>	౨ X జ
కుండ ౨ X జ	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> <div style="text-align: center;">మొగము</div> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> <div style="text-align: center;">మొగము</div> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> <div style="text-align: center;">౨ X జ</div> </div>	కుండ ౨ X జ

ఈ యాటలో ఒక్కొక్క పక్షమున ౬ గురు మొదలు ౧౦ గురు వరకు ఉండి ఆడవచ్చును. వీరు గజమున్నర కొకరు నొప్పన కూర్చుందురు. రెండు చివరలను స్థానరముగ రెండు “కుండ”లుండును. ఈ కుండలు మనుష్యులైన నుండవచ్చును. లేక కొయ్యలైన పాతవచ్చును. కూర్చునియుండువారిలో మొదటివా డొక ప్రక్క మొగము రెండవవాడు దానికెదురు ప్రక్క మొగముగ తిరిగి యీవిధముగా నందఱు కూర్చును. కూర్చున్న వారిపక్షపు వారిలో నొకడు, బాలుర చుట్టు తిరుగుచు నిలుచున్నవారిని తాకప్రయత్నించును. నిలుచున్న వారు మనుష్యుల సదుగా తప్పించుకొనుచుందురు. తాక ప్రయత్నించువాడు మాత్రము మనుష్యుల మధ్యనుండి పరుగిడ కూడదు. కుండ, మనుష్యులమధ్యనుండి పరుగిడుట కొన్ని చోట్ల వానికి గలదు. పరుగిడువా డలసినపుడుగాని లేక వేరొకని పంపుటచే సులభముగా నితరుల దాకవచ్చునని దోచినప్పుడుగాని తనపక్షము వాని నొకనిని వెనుకగా వచ్చి “కొక్క” అనిలేపి తక్షణమున తాను కూర్చుండవలయును. లేచినవాడు యెదుట నున్నవానిని దాకవచ్చును. అందని పక్షమున తనకు పూర్వము పరుగిడిన వానివలెనే చుట్టు తిరుగుచు సమయానుసారముగ తనయిచ్చ వచ్చినవానికి “కొక్క” కొట్ట (పెట్ట)న చ్చును. ఇట్లు నిలుచుచున్నవారందఱు అయిపోవువరకు ఆటసాగుచుండును. పై నుదాహరింపబడిన

ప్రకారము, కూర్చున్న నారిలో నెవదైన “కొక్కు” పెట్ట నిదే లేచిన యెడల నంతట నానికి “స్లిపుట్టె”ను అంగురు. లేక వాడు “స్లిన్ను పెట్టెరు”. చుట్టు గీటు దాటిపోయినచో వాడు తొకబడినట్టు ఎంచుకోబడును. నియమిత కాలము నం దేకక్షవా రెక్కునసాల్లు కూర్చుండుగో నా యాటను నోడిపోవుదురు. ‘రంగము’ కొలతలు పటమునందు చూడ నగును.

ఈ యాటవలన పిక్కల కిండ్రిములు ముఖ్యముగా బలపడును. చురుకులనము గలిగియుండుట నేర్పుకొనుము.

౯ కోతి కొమ్మచ్చి.

ఈయాట రెండవవిధములు

౧ చెట్టుకోతి కొమ్మచ్చి. ౨ నేలకోతికొమ్మచ్చి.

౧ చెట్టుకోతి కొమ్మచ్చి

ఈ యాటకు సుమారు ౧౦ మొదలు ౧౫ వరకు నాటగాండ్రు కావలెను. ఆటగాండ్రు నేకశాఖలు గల్గి పెరుగు కాకుండు నొకచెట్టు నేర్పఱచుకొందురు. సుమా రొకగజము పొడవు గల యొక వెదురుకర్రయు కావలెను. దీనినే కోతి యందురు. ఆటగాండ్రలో నొకని దొంగగా నియమింతురు. మిగిలినవారిలో నొకడు వెదురు కర్రను దీసికొని తాల్కిక్రిందుగ చాలదూరమునకు విసరివేయును. దొంగ కర్రనుదీసికొని వచ్చుటకు బరుగెత్తును. ఈలోపల మిగిలిన యాటగాండ్రం

దరు చెట్టుకొమ్మలపై నెక్కుగురు. దొంగ కర్రను దీసికొని
 “వేడికోతి, వేడికోతి” యని కూతబట్టుచు చెట్టువగ్గరకు
 వచ్చును. వాడు కూతవదలకయె నెవ్వనియైనను కిర్రతో
 దాకినచో దాకబడినవాడు దొంగయగును. వాడట్లుచేయ
 లేనిచో కర్రను చెట్టుకొమ్మల క్రూద నొకచోట బెట్టును.
 అప్పుడు “కోతి” “చల్లారుచు”. అంతట వాడొక యాటగాడు
 గల కొమ్మపై నెక్కిగాని మరి యేదియో విధముగాగాని తాకి
 తిరిగివచ్చి కర్రను తాక ప్రయత్నించుచు. ఈగోపల నితరులు
 క్రీందికి దుమికి కర్రను దీసికొని ప్రయత్నించుచు. దొంగ
 మొక యాటగాని తాకి తిరిగి కర్రను నితరులు తాకక
 మునుపు తాను తాకినచో దాకబడిన వాడు తిరిగి
 “దొంగ” యగును. వెనుకటివలెనే కిర్ర విసరివేయబడును.
 ఏడుకూడ వెనుకటి దొంగవలెనే చేయును. అట్లుగాక
 కర్రను నితర బాలురు దాకినచో తిరిగి వాడే దొంగయగును.
 ఈప్రకారము ఆట యంతటిగో మూడుసార్లు ఒకడు దొంగ
 యయినచో అంతట ఆట ముగియును.

ఈ యాటవలన చెట్లను త్వరితముగ నెక్కుట, శరీర
 మునకు నతిలాఘవము, కౌశలియు సలవాటుపడును.

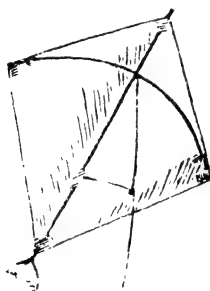
౨ శేలకోటికొమ్మచ్చి.

ఈ యాటయు వెనుకటి యాటవలెనే యుండును.
 కాని చెట్టు బదు లొక సున్న నేలమీద గీయుచు. “దొంగ”

కర్రను దీసికొనివచ్చి యా సున్నలో బెట్టును. వాడు సున్న దాటి వెలుపలికి రాకూడదు. ఇతరులు సున్న వెలుపల నుండురు. దొంగచే శాకబడకయే కర్రను సున్నలోనికి శీఘ్రముగ వచ్చి తీసికొన బ్రయత్నించుదురు. వెనుకటివలెనే శాకబడినవాడు తీరిగి దొంగ యగును.

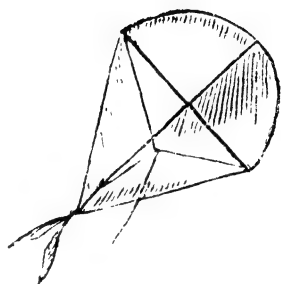
ఈ యాటవలన ముఖ్యముగా పిక్కలబల మేర్పడును. పలుగురినుండి తనసొంత కాపాడుకొను నేర్పును నలవడును.

౧౦ గాలిపటము.



ఈ యాట దాదాపుగ నందరకు చెలిసినదియే. గాలి పటమును కట్టుట కొని కాగితమును పెద్దదారమును కావలయును. కొన్ని గాలిపటములకు తోకకూడ కట్టదురు. గాలి పటమునకు దారముకట్టి రెండవచివర చేత నుంచుకొని దానిని గాలిలో నెగిర వేయుదురు. ఒక్కొక్కప్పుడు గాలిపటముల పందెములు కూడ వేయుదురు. ఈ పందెములు విశాల భూములలో జరుగును. ఇద్దరు రెండు గాలిపటముల

నెగుర వేసి యొక దానిచే నొకటిని గొట్టింప బ్రయత్నింతురు. ఎవరి గాలిపటము చినిగిపోయి క్రిందపడిపోవునో వా డా పం దెము నోడిపోవును. ఈ పటములలో నె “రుంగిణీ” లని అడుగున ముమ్మూలలు పైన అరసున్న యాకారము కలిగినవి గట్టిదారముతో చేయుదురు. అవి చాలపైకబోయి మనుష్యుని నూగించు బలముతో నాడుచుండును. ఇట్లే కాగితముతో బుట్టలుచేసి వానిలో దీపములు పెట్టి పైకి నదలివేయుదురు.



౧౧ గుట్టపుస్వారి — స్వారిమాడుము.

౧౨ గోడుబిళ్ల.

ఇది, చిత్రబిళ్ల, బిళ్లంగోడు, గోడిబిళ్ల అను వివిధ నామములచే బరగుచున్నది. వీనిలో ‘బిళ్లంగోడు’ అను పేరు మిగుల వాడుకలో కలదు. ఇది విశాలమైన బయలు మీద నాడెదరు. ఈ యాట నాడుటకు ముప్పాతికగజము మొదలుకొని గజమువరకు పొడవుగల కర్రయును, సుమారు ౬ అంగుళములు పొడవుగల బిళ్లయు కావలెను. బిళ్లంగోడు నాలుగువిధములు:—౧ కండె, రెళ్లెట; ౨ లాలార్థి, ౩ రుజ్జు లేక రుంజు ౪ కాడిమేడి.

౧ కండె ఇల్లాలు.

ఈ యాట నాశుటకు సుమారు ౬ గురు మొదలు ౧౬ గురు వరకు కావలయును. ఆటనాశువా రందఱును సమ సాఖ్యగల రెండుకక్షలుగ చీలుదురు. ఒకచోట నొక చిన్న గుంటను త్రవ్వెదరు. ఈ రెండుకక్షల వారిలో నొకరు 'కర్ర' 'బిల్ల' తీసికొందురు. ఇతరపక్షమువారు బిల్లను పట్టుకొని వేయుటకు 'కాచు' కొందురు. అందుకు 'రంగము' మీదికి వెళ్లుదురు. అంతట నీరిలో నొకడు బిల్లను గుంటమీద నడ్డముగనుంచి యాకర్రతో 'చిమ్మను'. తరువాత తనకర్రను గుంటకు కొంచెము దూరముగ నడ్డముగ పెట్టి యూరకుండును. ఇట్లు చిమ్మినపుడు ప్రతికక్షవారు బిల్లను పై నుండగనే పుచ్చుకొన్నయెడల ఆట ఆగినవాడు "అయిపోవు"ను. వారు పట్టుకొనలేక పోయినయెడల వాళ్లలో మంచివాడొకడు దానిని కట్టకు లక్ష్యముచేసి బిల్లతో దానిని గొట్ట ప్రయత్నించును. అట్లు అది కర్రకు తగిలినయెడల ఆటవాడయిపోవును. ఇట్లు తగులనియెడల వాడు "గూటు" కొట్టును. ఈ గూటు రెండు విధములుగ గొట్టుదురు. కొంతమంది కర్ర ముందరికి పొడుచుకు వచ్చునట్లు, గుప్పెదలో పెట్టి యీ ముందుకువచ్చు భాగముమీద బిల్ల నుంచి, బిల్ల నెగురవేసి కర్ర అడుగు భాగముతో కొట్ట ప్రయత్నింతురు. కొందరు బిల్లను ఎడమచేతి గుప్పెద నిలుపుకబెట్టి దానిపై బిల్లనుంచి

దానిని ఎగుర వేసి కుడిచేతితో నున్న కర్రతో గొట్ట బ్రయ
 త్నింతురు. ఎప్పుడైనను ఆటగాడు కొట్టినబిళ్లను నైనుండగనే
 ప్రతిపక్షమువా డెవడైన పట్టుకొనినయెడల ఆటగాడు :అయి
 పోవు'ను! ఆటగాడు ఏదైన కొట్టబోవుచు లక్ష్యముతప్పి కొట్ట
 లేక పోయినయెడల ఆటవా డయిపోవును. మరియు ఆట
 గాడు ఏదైన కొట్టిన తరువాత ప్రతి కక్షవానితో ఖాగుగ
 వేయగలవాడు బిళ్లను గుంటవద్దకు వేయును. ఇట్లు వేయు
 నపుడు ఆటగాడు “ఎమరుబిళ్ల”ను కొట్టుటకు ప్రయత్నిం
 చును. అట్లు కొట్టినదాని నిరుకక్షులవారును దాక బ్రయ
 త్నింతురు. ఆటవారు తాకినయెడల వారు అచ్చటినుండియే
 ఆటకర్రతో కొలుతురు. ఇట్లు ఆటవాడు కొట్టలేక పోవు
 టచేగాని, వేయువాని గురిచేతనేగాని, బిళ్ల గుంటవద్దనే పడిన
 యెడల అనగా గుంటకు బిళ్లకు కర్రపొడుగుకంటె తక్కువ
 దూర మున్నయెడల, ఆటవా డయిపోవును. ఈ దూరమును
 కొందరు,గుంట'చుట్టును ఎటు చూచినను గుంటనుండి కర్ర
 యంత నిశివిగల నున్నను చుట్టియుంచి స్పష్టము చేసికొం
 దురు. ఆ బిళ్ల వచ్చు ఆటవానికి కాలికి తగిలినయెడల
 అప్పుడు,కాలి బిళ్లల'ని బిళ్లతో ౭ పర్యాయములు కొలిచి
 యీ దూరమును తీసివేసి బిళ్లను దగ్గరకు జరిపెదరు. అంతట
 కర్ర అంతదూరము లేనియెడల ఆటవా డయిపోవును. ప్రతి
 కక్షపువాడును బిళ్లవేయు నపుడు ఆటవాడు ఎమరు బిళ్లను

కొట్టినయెడల దానిని ప్రతిపక్షమునాడు తాకినయెడల వారు బిళ్లను తాకిన స్థలమునుండియే తిరిగి వేయుదురు. చేత నయిన తిరిగి ఎదురు బిళ్లకొట్టవచ్చును. ఇట్లు ఎన్నిపర్యాయ ములైన కొట్టవచ్చును. ఇట్లు వాడెదురు బిళ్ల కొట్టలేని యెడల చాడు ఆబిళ్ల పడిన స్థలమునుండి కర్రతో కొలచును. కాళ్ల “కండె” “రెళ్ల” చింత “మూళ్ల” ముద్ద ‘నాళ్ల’ నట్టి ‘అయిదవి’ గిరిగిరి ‘ఆరి?’ అప్పుడు యేట ‘పిల్ల’ లేక ‘పిల్లడు’ అని యిట్లు ౭ కజ్జలయిన తరువాత ఒక ‘పిల్ల’ యగును. తిరిగి ౧౨ పిల్లలయిన తరువాత ఒక బండయగును. ‘అయి దవి’ కొట్టినపుడు ప్రతిపక్షవారు ఆటవారికంటె ముందు ‘అయిదవి అంటీల్ ముంటీల్’ అని బిళ్లపయిన యుండగ నే తాకిన ఆటవాడయి పోవును. ‘కండె’ను ఎడమచేతియొక్క రెండవ వ్రేలును మధ్యవ్రేలితో వెనుకకు లాగిపట్టి ఆ నిడివి లో బిళ్లనుంచి దాని నెగురవేసి కొట్టెదరు. ‘రెళ్ల’ ఎడమ చేతియొక్క రెండవ వ్రేలును, చివరవ్రేలును తప్పు తక్కిన వాటిని ముణిచి వాటిమీద బిళ్లపెట్టి యథాప్రకారముగా కొట్టెదరు. “మూళ్ల” రెండు విధములుగ గొట్టెదరు:— మూళ్ళ, బందరుమూళ్ల. మూళ్ల కుడిచేతి మణికట్టువద్ద కుం దునట్లుగా కర్రను పట్టుకొని దానిమీదను చెయిమీదను బిళ్లనుంచి ఎగురవేసి గొట్టెదరు. బందరు మూళ్ల కర్ర చివర కుడిచేతితో పుచ్చుకొని, రెండవ చివర ఎడమ గుప్పెదలో

చొప్పించి చిమ్మించి మూళ్లకు వలెనె ఈ మాటు ఎడమ చేతిపైనను చిమ్మి మీదను పెట్టి ఎగురవేసి కుడిచేతితో గొట్టెదరు. “నాల్లను” బిళ్ల ఎడమచేతితోనుంచి ఎగురవేసి గొట్టెదరు. “అయిదవిని” బిళ్ల నెల్లకిల బెట్టిన కుడిచేయి గుప్పెదమీద బెట్టి ఎగురవేసి కొట్టెదరు. “ఆరి”ని బిళ్ళ నెడమ చేతితో నొక చివర పుచ్చుకొని రెండవ చివరి కర్రతోకొట్టి దానిని తిరుగునట్లుచేసి కర్రతో దానిని బాగుగ కొట్టెదరు. ప్రతికక్షవారు. ‘ఆరి ౧౨ చక్రాలు’ అని అందురు. ఇట్లు ఈ యాటను ఒకరితిరునాత నొకరు ఆడుదురు. నియమిత కాలముగో ఏ పక్షమువారిమీద నెక్కున ‘పిల్ల’ లెక్కునో వారాయాట నోడిపోదురు.

౨ లాల్సార్.

ఈ యాటలో ఎప్పుడును ‘చిమ్మి’చు లేక ‘చిత్తు’చునే యుందురు. ప్రతిపక్షమువారు యథాప్రకారముగా ‘కండె రెల్లాట’లో నలె బిళ్లవేయుచుందురు. ఇందు ఎదురు బిళ్ల తాకి నక్కరలేదు. ఇందును బిళ్ల పట్టుకొన్నచో ఆటవా డునుపోవును. ఈ యాటలో బిళ్ళను రెండు చివరిల చెక్కుదురు. బిళ్ళక్రిందపడిన తరువాత ఎత్తుగనున్న “కోపు” అనగా చివరమీద దెబ్బకొట్టి అది పైకి లేచునట్లు చేయుదురు. ఇట్లు మూడుసార్లు కొట్టవచ్చును. అది అట్లు లేచునపుడు దానిని కర్ర విసరి ఆటవాడు కొట్టును. అది లేవకపోయిన నట్లే యుంచును. అంతట అక్కడనుంచి గుంటనన్ద కెంతదూర

ముండునో సుమారుగ చెప్పను. ౧౦ కర్తృలైనయెడల ఒక 'లాలు' లేక 'లాల' అందురు. అయినకర్తలయిన యెడల 'అర్థ' అందురు. ఇట్లు ఆడుదురు. అట్లు చెప్పినది కొలచునపుడు సరిగానుండేక ఎక్కువయినయెడల నాసి ఆటపోవును; తక్కువయినయెడల అట్లు పోదు. నియమితసంఖ్య లాలు ఎవరితో కడువారిమీద నెక్కింతునో నారాటను గెలుతురు.

3. గుంజు లేక గుంజు

ఈ యాటలో బిల్లను గుంటలో నుంచి, చివర ఒక చెట్టుచే దానిని కొంచెము పైకెగురిగొట్టి అంతట దూరమునకు గొట్టును. ఇట్లు ప్రతియొక్కడును మూడు పర్యాయములు కొట్టును. అందరు కొట్టినతరువాత ఎవరిది అందరికిన్న తక్కువయో నిష్ణయించెదరు. అప్పుడు వాడు దొంగయగును. తక్కిన వారందరును పండుచురు. అప్పుడు వారిలో ప్రతియొక్కడును వరుసగా వానిచే నాటపెట్టించుకొనును. వారిలో నొకడు బిల్లను గుంటలోబెట్టి తిరిగి యథాప్రకారముగ నే కొట్టును. అప్పుడు దొంగ దానిని వేయును. వాడు వేయనపుడు దానిని తిరిగి 'ఎదురుబిల్ల' కొట్టును అంతట నాయెదురుబిల్ల పడియున్న స్థలమునకేగి దానిని లేవగొట్టి కొట్ట ప్రయత్నించును. ఇట్లు దొంగవచ్చి వానిని తాకువరకును దానిని కొట్టచునేయుండును. దొంగవచ్చి తాకిన తరువాత తిరిగి గుంటవద్దకేగి దానిని వేయును. చేతనయిన తిరిగి ఎదురు బిల్లకొట్టును. ఇట్లు చివరకు కర్తంతదూరము గుంటకు బిల్లకు లేనంతవరకు ఆటవాడు కొట్టచునేయుండును. వీని యాట

అయిన తరువాత మరియొకడు తిరిగి మిట్టే యాడును. ఇట్లు లండరును అయినతరువాత నొక ఆట పూర్తయగును.

౧౩. గోలీలు

ఈ యాటను ౨ మొదలు గి గురువరకు ఆడవచ్చును. సమభూమిమీద రెండు చిన్న గుంటలను దీయుదురు. ప్రతి యాటవాడు నొక గోలీని దెచ్చుకొనును. ఆటగాండ్రలో నొకడు 'ఉజ్జీలు' (ఉజ్జీలు) పెట్టును. (అనగా తనగోలీని నొక గుంట గట్టున పెట్టును.) మిగిలినవారు తమ గోలీలను వరుసగా డీలుదురు. (అనగా తమకాయలను గుంటదగ్గర పెట్టిన కాయమీదగా వేతురు.) అటుతరువాత 'ఉజ్జీలు' పెట్టినవాడు 'ఒకటి' గుంటబడును. (ఈ యాటలో నొకని 'గోలీ' గుంటబడగా వీడు గుంటబడెనందున) లేక గుంటపడక కాయనుకొట్టును. గుంటబడక కాయనుకొట్టినచో 'గి' ఒక్కసారిగా వచ్చును. తిరిగివాడు "౬" ఆ కాయనుగొట్టినచో రెండవ కాయవాడు తనకాయ నిష్ఠమునచ్చినచోట దీసికొనివెళ్లి పెట్టుకొనును. తరువాత తొమ్మిదివరకు గుంటనుపడవచ్చును; లేక నొకసారి గుంటబడి మరియొక పర్యాయము కాయను కొట్టియనినను తొమ్మిది తెచ్చుకొనవచ్చును. అటుపిమ్మట ౧౦ కాయనుకొట్టియే తెచ్చుకొనవలయును. ఇట్లు ఎవరు ముందర కాయనుకొట్టుదురో వారు పగడుదురు. అంతట మిగిలినవారందరు తిరిగి మొదలనుండి యాడుదురు.

ఇట్లు దొంగను నిర్ణయించిన తరువాత వాడు పండినవారందరకు వరుసగా 'దోకుళ్లు' లేక 'దేకుళ్లు' లేక

‘దేకిడీలు’ పెట్టును. వాడు దోక్కులు రెండువిధములుగా పెట్టవచ్చును. కొందరు ‘చిటిక’ తో పెట్టుదురు. మరి కొందరు ‘మోచేతితో’ పెట్టుదురు. (అసగా గోలీ నొకచోటపెట్టి చిటికితోగాని మోచేతితోగాని ముందు కు కొట్టుట) దొంగ గోలికాయతో రెండుగుంటలు పడ వలయును. పడిన గుంటయందే కాయ తిరిగి పొగపాటున పడినయెడల సంతట ౧౬ గుంటలు పెట్టవలయును. దొంగ గుంటపడునప్పుడు పండినవాడు వరుసగా దొంగకాయను రెండుపర్యాయములు కొట్టినయెడల సంతట వాడికొక ‘ఉజ్జ’ వచ్చును. ఇది కాయగుంటకు జానెడు దూరమునకు తక్కువనున్నయెడల రాదు. ఈ ‘ఉజ్జ’ని గుంటపడినచున్నపు ‘ముందుచెప్పి’ కొట్టుకొంటురు.

డెబ్బకు గోలి.

ఈ యాట ముఖ్యముగ పందెముల కుఠయోగించుచు. ఇందునొకడు ‘ఉజ్జీలు’ పెట్టును. మరియొక డాకాయమీదుగా ‘డీలు’ను, అనంతరమందు ‘ఉజ్జీలు’ పెట్టినవాడు దగ్గరనున్న గుంటపడును. చేతనయిన రెండవ గుంటకూడ పడ ప్రయత్నించును. ఇట్లు రెండు గుంటలు రెండవవాడు పడక మునుపే వీడే పడినయెడల, రెండవవాడు వీనికొక కాయను పందెముగా నోడును. అట్లు గానియెడల, తనగుంటపడి రెండవవాని కాయమీదుగ తనకాయను చేతితో విసరి వేయును. అది తగిలిన వీనికొక కాయవచ్చును. అట్లు గానియెడల రెండవవాడు గుంటపడి వీనికాయకు గురిపెట్టి

తనకాయను వేయును. అది దీనికి తగిలినయెడల నప్పుడు కాయ కొట్టిననానికొక కాయను నా డిచ్చును. తగులని యెడల తిరిగి యిద్దరు నాడెదరు. అప్పుడికొక యాట పూర్తి యగును. నియమితకాలములో ఎవరి కెక్కువ కాయలు వచ్చునో వాడు ఆటను గెలుచును.

ఈ యాటవలన మనకు గురి నాగుగ కుదురును.

౧౪ చ ర్.

చర్ర, ఉప్పుచర్ర, ఉప్పు బందరు ఉప్పుబట్టి, ఉప్పుబలి మొదలగు నామములచేగూడ నియాట పిలువబడును.

దీనినాడుటకు 10 మొదలు 20 వరకు మనుష్యులు సరి సరి ఖ్యోనో నుండవలెను. వారు రెండు కక్షలుగ చీలు దురు. ఒక చదరపు భూమిపై నొక సమకోణ చతుర్భుజ మును ☐ గీయుదురు. దీనిని నిలువుగ నొకగీతచే రెండుగ విభజింతురు. అంతట నడ్డముగ మూడు గదులు మొదలు 8 వరకు వచ్చునట్లు గీతలుగీయుదురు.

శత్రుపక్షమువారు నిలచు స్థలము.

	4 X జ	4 X జ
స X స	స X స 4 X జ	స X స 4 X జ
స	స	స
స	4	4
స	స	స
స	4	4
	ఉప్పు	

(పటమును చూడుము). అడ్డ గీతలమీద నొక పక్షపు వారిలో ఒక్కొక్కడు నొకదానిమీద నిలిచి రెండవ పక్షపు వారిని లోపలికి రానియకుండ గీతపై కాంచుచుండును. మధ్య నిలువుగీతమీద పెన్స్ యుజ్జీ, నిలుచును. ఈతడు నన్ని నైపుల కాచుచుండును. రెండవ పక్షపువారు రాకుండ మిగిలినవారుగూడ అట్లే కాచుచుండురు. చేతులతో మాత్రమే యితర పక్షపువారిని తాకినలెను. అప్పుడు రెండవ పక్షమువారు తాకబడక తప్పించుకొని గీటులనుదాటి యచ్చటచున్న ‘ఉప్పు’ తీసికొనివచ్చి అన్ని గదులలోను ‘కలిపి’ మరల బయలుదేరిన చోటికి వత్తురు. (పటమును చూడుము) అట్లు జేసినచో వారాయాటను “గెలుతురు” వీరిలో నెవరు తాకబడినను ఆయాట పోయి వారు గీతలపై కాయవలసి వచ్చును. నియమిత కాలములో ఎవరెక్కువసార్లు ఉప్పుతీసికొను వత్తురో వారు ఆటను గెలుతురు.

ఈ యాటవలన నతి జాగ్రతయు శరీర లాఘవమును నేర్పును ముఖ్యముగా కలుగును. ఇందు దేహపరిశ్రమ సయితము బాగుగ కలుగును. ఆటస్థలములేక “రంగము” యొక్క కొలతలు పటమునందు గననగును.

శత్రు పక్షమువారు ఉప్పు తీసికొనివచ్చుతరి మొదటి గదిలో నుప్పకంపిన; నాగది దగ్గరనున్న రాజభటుడు శత్రు భటుని నేమియు చేయలేడు. అనగా, వెనుక గదివద్దనున్న

నాడు ముందుకు వచ్చువారిని తాకిన లాభములేదు. ఇట్లు జాగ్రతగా నుప్పు తెచ్చుచు వరుసగా నుప్పు ఒక గది తరువాత నొక గదిలో కలిపి అత్యమండు శత్రుభటులు గమ్యస్థానము చేరవలెను. సమము రాజభటులను తప్పించుకొనుచు సీసరబల్లికి నొరకక చందరు నాట చేసికొనవలెను.

బల్ చెడుగుడు, బల్, చెక్, డూడూ, లేక చెడుగుడు.

ఈయాట ఇద్దరు మొదలు 24-రు వరకు నాడవచ్చును. ఇరుకక్షులవారికి మధ్యనొక గీటుండవలెను. ఈ గీటుకొలత 12 మొదలు 16 గజములవఱకు నుండవచ్చును. సరిహద్దులనగా మధ్య గీటువద్దనుండి ఇరుపక్షములవారికి 12 గజముల దూరము చొ॥ నుండవలెను. ఈ సరిహద్దుల మధ్య స్తమైన భూమి లోమాంత్రమాటనాడవలెను. పొరపాటునైన హద్దుమీరిన యెడల నాయాటగా డయి పోవును.

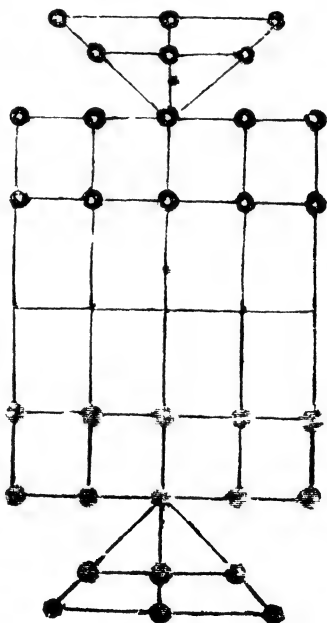
ఇక సియాటక్రమము, ఏదోనొక కక్షవారిలో నొకడు తన శత్రుపక్షమువారిపై దండెత్తునట్లు మధ్యరేఖ వద్దనుంచి కూతకూయుచు (బల్, చెక్ చెక్ అని) సందులో నొకరిని తాకవలెను. అట్లు తాకునపుడు కాలిఱో నెంతమాత్రము తాకరాదు. అట్లు తాకిన తాకినవాడే కూలిపోవును. తాకబడు కక్షవారందరు నొక్కుమ్మడి తమ శత్రువును బట్టుకొన బయల్పించవలెను. శత్రువు తాకిపోవునపుడు మధ్యరేఖ

వద్దనాగి “అయినాడు” అని చెప్పి తననైపు పోనలెను. అప్పుడు రెండవ కక్షలో నొకడు పైతీరుననే చేయ బ్రయత్నించవలెను. ఈ యాట లాభములు:—గుక్కపెట్టువాని యూపి తీత్తులు బలపడి క్రమక్రమముగా ప్రాణాయామ మందు నాస జనించును. అనేకమంది వీరులలో నొక్కవీరు డేకకాలమందు పోరు నేర్పు దానికి తగిన ధైర్యము, శౌర్యము, నిర్భీతి, ఉత్సాహము, పట్టుదల, మొదలగు పురుషగుణము లలవడును. ఎవరు కక్షవారికికూడ నైకమత్యము, పట్టుదల, ధైర్యాదిగుణము లలవడు మరియొక రహస్యముకూడ కలదు. ఆటగాండ్రొక్కొక్కరు, ఒకసారి శత్రువులపైకి పోవలెను. పందెపు యాటలాడునపుడు ఇరుకక్షలనారికి వేరువేరు రంగుల చిహ్నము లుండవలెను. ఒకకక్షలో అందరునైపులు ఒక్కడు మాత్రమున్నయెడల, నాడు శత్రువులపైకి పోయినపుడు కూతలేకనే పోవలెను. రెండు నిమిషములవరకు నల్లొడి తరువాత జాగ్రతగా తననైపుకు శత్రులకు దారిలో చిక్కక పారిపోవలెను. అప్పుడు శత్రులలో నొకడు వచ్చు తరి తాను పట్టుకొనగా తననైపువారందరు వచ్చి తనకు సహాయము చేయవచ్చును. ఇదేమాదిరి రెండవవారుకూడా చేయవచ్చును. ఇందులో ద్వంద యుద్ధముయొక్క రహస్యములు పూర్తిగా నున్నవి. ముఖముఖి పోరుట పురుషులకు ధర్మము. కాన స్త్రీ పురుషులందరు మనదేశములో పూర్వ

మనగా (శ్రీకృష్ణ దేవరాయలకాలములో) నీయాట నాడినట్లు నిదర్శనములు గలవు.

మొగలి పఠాణి

దీనిని గంజీఘాయనికూడ పిలుతురు. ఇందుకు ఇంటనే నామముతోగాని, మరదేనితోనైనగాని పటమున జూపినట్లుగా గీటుల గీయుదురు. ఒకపుడైనా మదియొక్కపుడేడు గీట్లు గీయుదురు. అయిదయినపుడు పదునారును ఏడయినపుడు, ఇరువదియను కాయలుండును. పటముతో జూపినమాదిరిగ, ఒక పక్షమున మొగిలాయీలు ఒక రంగుగల కాయలును రెండవ పక్షమున మదియొక రంగుగల కాయలు పఠాణీలును పెట్టబడును. ఏడు గీట్లయినపుడు మధ్య రెండుపటసలు దిగబడును. స్థలములు నడకయు ఇచ్చట అంతయు పులిజూదముతోవలెనే. ఈ యాట పులిజూదమునకును చదరంగమునకును మధ్యస్థము.



ఒక కక్షివాని యొకకాయ మధ్యగీటుమీదికి జరుగగా నాట మొదలిడును. పులిజూదములో పులి ఒక మేకనుమా

త్రమే చంపగలదు. ఇందు మొగలాయిగాని పశాచీగాని నరు
సలో చంపదగినస్థితిగో నెన్ని కాయలుగల అన్ని కాయలును
చంపును. పులిజూదముగోను, చదరంగముగోను చాపతగని
కాయలు, పులులు, కాబడిగో ఆట కట్టించబడును. ఇచ్చట
రెండు పక్షములు నాశన మగు నవకరు ఆట జరుగుచునే
యుండును.

